邵阳学院外国语学院2019-2020年心理健康教育案例讨论会

时间:2020年6月2日

地点:线上视频

参与人员: 李成龙、刘洋、帅启梅、唐丽军

讨论内容:

本次会议就外语系19级李某同学的案例进行了详细讨论。

主要症状:

大一上学期的时候学习状态很好，课堂上总是踊跃发言，成绩也不错，和同学非常合群，集体荣誉感也很强，非常懂事，因此深得老师、学生的信任;但进入大一下学期时情况就慢慢地发生了变化：先是线上课堂总是无故缺席，也不再在线上与同学交流，也不再关注集体，老师布置的课后作业也不做，线上考试后出现了挂科情况。

会议结果:

这是由于心理上的困扰造成的。大一下学期，父母离异。由于家庭的突然变故，使他失去原有的心理平衡，变得加焦虑不安，感到孤立无助，继而逃避，这是一种高度焦虑症状的消极心境。父母离异后李某同学与母亲一起生活，母亲忙于工作没有关心过李某的情绪，再加上疫情居家期间，心情容易烦躁焦虑，李某也不擅长向他人倾诉烦恼。面对以上情况，提出了以下方法：一、加强与其家庭的联系，说服其家长要尽到做父母的责任，使他摆脱心理困境。二、在师生间、同学间架起爱的桥梁，使他感受到集体的温暖，恢复心理平衡。三、组织线上主题班会，激发起他对生活的热爱，学会自强，提高自我心理承受能力。